

淋巴按摩 緩解鼻子不通和過敏

圖文資料摘自／采實文化《【徒手 X 圖解】淋巴水腫按摩全書》



明明飲食健康、睡眠充足，為什麼每天還是覺得沒有活力？常常覺得身體重重的、頭腦頓頓的、臉腫腫的？有可能是你的淋巴堵住了！

《【徒手 X 圖解】淋巴水腫按摩全書》作者：麗莎·列維特·甘斯利（LISA LEVITT GAINSLY）為通過專業認證的淋巴水腫治療師，她在書中指出：「每個人的體內，都有一套肉眼無法看見的系統，它們在我們的皮膚底下運作，串連起我們體內的每一個結構；它們會清理身體的廢物，為它補給養分，以確保我們能展現出最健康和最有活力的狀態。這套系統就是淋巴系統。」

人體的器官想要以最佳的狀態運作，都需要淋巴系統的支援，所以一旦淋巴阻塞了，影響的是全身，你可能會感到厭倦、身體笨重，或是容易感冒生病，讓工作、生活都會大受影響。

淋巴系統可說是人體的清道夫，定期按摩淋巴，可為身體清除髒物，避免毒素在體內累積。當淋巴暢通了，你的身體將不再卡卡，變得輕鬆靈活。

與一般按摩法不同的是，進行淋巴按摩時需掌握按摩的方向、力道、部位等原則，才能達到良好效果。麗莎·列維特·甘斯利通過數十年臨床經驗的驗證和調整，整理出七大手法，例如畫 C 手法、畫 J 手法、畫疊 C 手法等，在家就能自我按摩、疏通淋巴，改善身心不適。

本專題特針對一般人常見的鼻子不通與過敏問題，介紹緩解症狀的淋巴按摩方法。

鼻子不通和過敏

鼻子不通和過敏是很常見的問題。鼻子不通與鼻竇息息相關，鼻竇是顱骨和面部骨骼裡的空腔，表面覆蓋著一層薄薄的黏膜，由鼻子延伸到喉嚨，是呼吸道的一部分。正常情況下，鼻竇是充滿氣體的囊袋。從鼻子吸入空氣時，這些空氣會先上行到鼻竇，經過鼻竇的過濾和清潔後，再往下送往肺臟。不管你是已經被鼻竇問題折磨了好多年，或是最近才有這方面的困擾，都必須好好處理它們，因為鼻竇與腦部相連，所以一定要保持這些通道的暢通。

鼻竇分布的位置很廣，不只能在面部找到它們，還能在後腦杓發現它們。每個人都有四對鼻竇，靠近顴骨、位在鼻孔兩側的是上頷竇（maxillary sinus）。靠近額頭、位在眼睛上方眉心處的是額竇（frontal sinus）。位在鼻樑兩側、緊鄰眼睛的是篩竇（ethmoid sinus）。在篩竇後方，還有一對位在顱骨底部的蝶竇（sphenoid sinus），就是因為它們，在疏通頭頸部淋巴時，才要順著顱骨底部（枕骨脊）按摩。

鼻竇必須保持暢通。過敏、感染（會產生額外的黏液）或是其他刺激，都會使鼻竇組織發炎、充血，導致氣體的通道變窄、引發疼痛。另外，若發炎發生在眼睛和鼻子周邊的額竇，也可能導致所謂的「竇性頭痛」（sinus headache）。

倘若你的鼻竇問題是過敏所致，去做個過敏原檢查，或許對你很有幫助。使你過敏的兇手有可能是來自空氣（例如花粉），也可能來自飲食或環境。除此之外，會妨礙呼吸的鼻中膈彎曲，也可能是造成鼻竇症狀的原因。

不過，無論你的鼻竇問題是什麼原因造成，這組按摩技法都能幫你開通鼻竇的空間，排出積聚在裡頭的多餘黏液，恢復頭頸部淋巴管路的暢通。鼓勵在做這組按摩的某些步驟時，搭配吞嚥的動作，這可以刺激引流鼻竇液體的相關平滑肌收縮，使淋巴系統更順暢地疏通這些頭、頸部液體。

在按摩頭部的某些部位時，你或許會發現，顴骨、下顎和頸部周邊的緊繃感和疼痛也改善了。有時候患者還會注意到，他們的鼻竇問題其實不是什麼無法解釋的環境過敏原造成。麗莎常會問他們，最近有沒有做過什麼牙科治療，因為嘴巴裡的細菌會跑到鼻竇。也會鼓勵他們去了解自己的內在狀態。大腦的前額皮質是形成思想的地方，而這個地方就位在鼻竇的上方。很多時候，這個部位會因心理壓力引發的肌肉緊繃受到壓迫，如果知道這一點，也許就會對它帶來的影響很有感，因為用比較激進的方式來說，會發現它正在扼殺你的想像力。

淋巴按摩步驟

Step 1

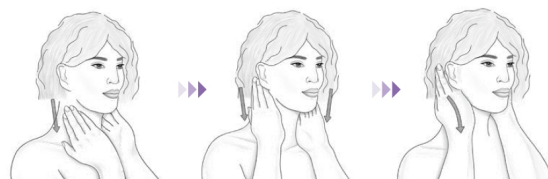
活絡位在你鎖骨上方、頸部根部的左、右鎖骨上淋巴結。以畫 J 手法，先將大拇指以外的四指指尖，順著頸部向下滑動，輕輕壓入鎖骨上方的凹陷處，接著，雙手再順著鎖骨、往肩膀兩側的方向滑動。重複 10 次。



Step 2

按摩「頸部」，頸部按摩分為三個階段：

1. 雙掌置於頸部根部，貼著肌膚朝鎖骨的方向滑動，輕柔地將此段肌膚向下拉伸。重複 10 次。
2. 雙手置於頸部兩側，位置略高於步驟 1，小指貼於耳後的凹槽，指尖斜指著耳朵。利用掌心的力量，將這個部位的肌膚順著脖子往下拉伸。重複 5 次。
3. 雙手置於耳後，順著頸部，輕輕往下滑動。重複 5 次。搭配 1 次吞嚥動作。



Step 3

用「史巴克」手法按摩耳周：比出中指和無名指分開的手勢。把中指和食指放在耳朵後面的軟骨凹槽，無名指和小指放在耳朵前面。以畫 C 的方式，往後方和下方輕柔地按摩耳周。重複 10 次。這個手法能活絡你耳朵前、後的淋巴結。搭配 1 次吞嚥動作。



Step 4

雙手指尖置於顱骨底部，緊鄰「枕骨脊」。接著用瀑布從山頭流下那樣的形勢，將指尖由枕骨脊順著脖子輕柔地往下滑動。重複 10 次。



Step 5

活絡領口淋巴區：雙手置於肩上，手肘直直指向前方。吸氣，然後吐氣時將手肘往下沉，指尖不要離開肩膀。重複 5 次。這能將你頸部後側的淋巴液導向鎖骨上方。



Step 6

輕柔地按摩整張臉，手指先從下巴滑動到耳朵，再從臉頰滑動到耳朵，最後從鼻樑滑動到額頭、往耳朵的方向帶出去。重複 3 次。

Step 7

用指腹，以畫疊 C 手法一路從下巴按到耳垂。這個按摩路徑可以疏通牙齒（頰下淋巴結）、唾液腺、嘴巴、唇部和舌頭（頷下淋巴結）等處的淋巴液。重複 3 次。

Step 8

用指腹，以畫疊 C 手法一路從臉頰按到耳朵。這個按摩路徑可以活絡腮腺淋巴結（負責引流鼻腔的液體）和扁桃體淋巴結（負責引流扁桃體的液體）。重複 3 次。

**Step 9**

把兩指的指尖置於鼻孔兩側的鼻竇上，輕輕往下和往外按壓。這個動作可以疏導鼻腔裡的液體。假如你的指尖可以感受到在肌膚下流動的液體，請千萬不要加重下壓的力道，而是要以更加輕柔的力道推撫這個區塊。按摩期間請保持深呼吸，以鼻子吸氣，再以鼻子吐氣（鼻塞沒有很嚴重的話）。重複 5 次。

**Step 10**

把手指放在略高於鼻翼兩側的位置，輕輕往下和往外按壓。往外時不要急著收手，停留在那個定點，伸展該處的肌膚 10 秒鐘，期間請保持深呼吸。重複 3 次。

Step 11

用指腹從鼻子、顴骨，一路輕拍到耳朵。重複 5 次。

Step 12

雙手順著鼻子底部和臉頰，輕柔地滑動到耳朵。

Step 13

把大拇指以外的四指指尖置於眼睛下方，以四指散開的手勢，將指尖輕輕壓入眼下的肌膚 3 秒鐘，期間請保持深呼吸。按壓此處的時候，你的指尖會摸到顴骨的上端。結束 3 秒鐘的按壓後，請順著顴骨上端的輪廓，以非常輕柔的力道，一路按壓到耳朵。重複 5 次。

**Step 14**

用指尖由顴骨的上端一路拍打到太陽穴。重複 5 次。

Step 15

用指腹，以畫疊 C 手法輕輕按摩顴骨，它位在顴骨上端和耳朵的交會處。重複 5 次。搭配 1 次吞嚥動作。

**Step 16**

從眉心往上按摩到前額，此處是第六脈輪「眉心輪」的所在位置，是掌管直覺的中樞。按摩這個部位對鼻竇問題和過敏很有幫助（而且還有淡化皺紋的效果）。重複 5 次。

**Step 17**

將雙手的大拇指和中指，置於眉頭處的下方和上方，然後輕輕捏住眉頭，將眉毛往上提 10 秒鐘。重複 2 次。

Step 18

繼續以步驟 17 的方式，按壓眉中和眉尾這兩個點。重複 2 次。

**Step 19**

雙手順著眉毛，將此處的液體輕輕推往耳朵的上端。重複 3 次。

Step 20

從額頭中心往兩側耳朵的方向按摩前額。按摩到額頂的時候，請順著髮際線按摩。重複 5 次。



Step 21

重複步驟 15，以畫疊 C 手法輕輕按摩顛骨，重複 10 次。

Step 22

重複步驟 6，輕柔地按摩整張臉，手指先從下巴滑動到耳朵，再從臉頰滑動到耳朵，最後從鼻樑滑動到額頭、往耳朵的方向帶出去。重複 3 次。

Step 23

重複步驟 4，按摩顛骨底部的枕骨脊。然後雙手置於耳後，順著脖子輕柔地往下滑動。

Step 24

重複步驟 3 的「史巴克」手法。

Step 25

重複步驟 2，按摩頸部。

Step 26

重複步驟 1，活絡位在頸部根部的左、右鎖骨上淋巴結。

★小叮嚀：建議在做完這組按摩後，蒸個臉、洗個鼻腔，或是做個熱敷。

淋巴按摩的入門要點

1. 先按淋巴結
2. 輕輕按就好
3. 溫柔撫觸肌膚
4. 不要用畫圓的方式按摩
5. 動作要慢
6. 知道自己該往哪個方向推撫
7. 盡量直接碰觸肌膚
8. 讓自己舒適自在
9. 呼吸要深
10. 補充水分
11. 記下歷程

自我淋巴按摩的注意事項

對患有某些重大疾病的人而言，任何形式的淋巴按摩都會是一種禁忌。如果你有出血、血栓、急性鬱血性心衰竭、急性感染、急性腎衰竭、蜂窩性組織炎、深層靜脈栓塞，或是尚未醫治的癌症，在執行任何按摩前，請務必先與你的醫師討論。

另外，萬一你有下列任一項病症或情況，也需要格外注意，必須事先徵詢你醫師的同意：腹主動脈瘤、阿茲海默症、自體免疫疾病、支氣管哮喘、心因性水腫、其他心臟問題、糖尿病、憩室炎、頸靜脈竇過度敏感、低血壓、多發性硬化症、癱瘓、血栓性靜脈炎、懷孕、有使用預防血栓的裝置、最近動過手術和／或術後腹腔內形成瘢痕、重度動脈硬化、甲狀腺功能障礙（葛瑞夫茲症、甲狀腺功能亢進）、靜脈發炎和／或脹痛。



Profile 《【徒手×圖解】淋巴水腫按摩全書》

美國首席淋巴水腫治療師親授，【圖解】7大淋巴按摩手法 x 改善 25種常見問題，最溫和、有效、簡單的居家療法，每天按摩 3 分鐘，強化免疫力、改善消化系統、找回輕盈身體與透亮好膚質！

作者：麗莎·列維特·甘斯利 (LISA LEVITT GAINSLY)

通過專業認證的淋巴水腫治療師，也是推廣淋巴健康的行動家。她曾在加州大學洛杉磯分校的醫療中心工作，過去二十年則一直在自己開設的工作室執業。麗莎是自我淋巴按摩的先驅，在全國各地舉辦過多場自我淋巴按摩研討會。健康生活風格品牌 GOOP、美國影視雜誌《好萊塢報導》(The Hollywood Reporter)、醫療保健期刊《健康線上》(Healthline)、時尚潮流雜誌《ELLE》等知名媒體版面，也陸續登載過她的成就。目前她與丈夫和兩個孩子定居於洛杉磯。